



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Une responsabilité parentale

*Des stratégies disciplinaires fermes et équitables à l'égard des jeunes enfants*

Au moment de passer à la caisse, Alexandre insiste pour que sa mère lui achète un jeu de cartes Pokémon et il n'acceptera pas qu'elle lui dise non. Nathalie ne veut pas manger le dîner qui lui a été servi parce que, dit-elle, « le rôti de bœuf ressemble à un monstre et c'est dégoûtant ! » Frédérique crie à tue-tête lorsqu'il joue à l'extérieur et qu'on lui demande d'entrer à la maison. Les parents de Julie prétendent qu'elle les ignore complètement lorsqu'ils lui demandent quelque chose.

Les parents et les personnes ayant la garde de jeunes enfants vous diront que même si ces scénarios sont chose courante, ils sont exaspérants et représentent un vrai défi. Il n'existe pas de réponse facile qui puisse convenir à toutes les situations mais voici quelques conseils qui pourront vous aider.

### **Pour motiver votre enfant, utilisez la formule «Lorsque tu auras...»**

«Lorsque tu auras mangé ce qu'il y a dans ton assiette, tu pourras regarder la télévision.»

### **Pour décourager les comportements désagréables, utilisez la formule «Si tu...»**

«Maman t'a déjà dit que tu ne pouvais avoir les cartes Pokémon. Si tu continues d'insister alors que j'ai déjà dit non, c'est simple, je ne t'emmènerai pas magasiner avec moi la prochaine fois.»

### **L'enfant n'accepte pas qu'on lui dise non ?**

Évitez le piège de l'argumentation. Utilisez la formule «Si tu...» et dites-lui clairement ce qui l'attend.

## Lorsque vous demandez à un enfant d'interrompre une activité en cours...

Prévenez d'abord l'enfant... «Frédérique, nous rentrons dans 10 minutes. La prochaine fois que je t'appellerai, il sera temps d'entrer à la maison.»

## Augmentez vos chances d'être entendu...

Les enfants s'absorbent facilement dans leurs activités. Assurez-vous d'avoir l'attention de votre enfant et faites votre demande : «Julie... Julie ? Papa te parle. Regarde papa s'il-te-plaît.» Alors seulement, faites votre demande.

## Si votre enfant est en crise, gardez votre calme...

Lorsqu'un enfant crie et pleure pour arriver à ses fins, il n'est pas facile de rester calme. Pourtant, la personne qui demeure calme et ferme obtient les meilleurs résultats. Pour briser le rapport de force qui se développe lorsque le parent et l'enfant sont en colère, faites une pause d'au moins 2 minutes. (La pause, c'est le parent qui la fait !)

## Soyez conséquent

Vouloir quelque chose tout de suite est un comportement typique de l'enfance. Si les parents et les parents-substituts ne sont pas conséquents lorsqu'ils communiquent leurs attentes, les enfants reçoivent des messages variés et s'ingénient à trouver des moyens de parvenir à leurs fins. Lorsque vous êtes conséquent, vous aidez votre enfant à comprendre ce que vous attendez de lui.

Même si ces quelques conseils peuvent vous aider à gérer des situations difficiles, de nombreux parents ou parents-substituts arriveront à de meilleurs résultats s'ils rencontrent un conseiller du PAE avec qui ils pourront discuter et trouver des solutions à des problèmes spécifiques. Il est normal que les parents de jeunes enfants se sentent parfois dépassés et stressés par les exigences du rôle parental. Si c'est votre cas, le conseiller du PAE est là pour vous aider.

## Le magasinage compulsif

*Lorsque le magasinage devient une habitude dont vous ne pouvez plus vous passer*

Le magasinage est devenu un passe-temps normal et socialement bien vu. C'est pourquoi il est peut-être difficile de s'imaginer que le magasinage peut devenir une dépendance, au même titre qu'une consommation excessive de drogue ou d'alcool. Même si le meilleur indicateur de problème peut apparaître en signe de \$\$\$ sur la carte de crédit, cela ne signifie pas pour autant qu'un problème de dette soit automatiquement lié à un excès de magasinage. Voici d'autres signes pouvant indiquer qu'il existe un problème dans ce sens.

- Magasiner lorsque l'on est déçu, en colère ou que l'on a peur
- Magasiner est une cause de détresse personnelle à d'autres niveaux
- Se disputer avec quelqu'un d'autre au sujet des achats
- Se sentir perdu sans carte de crédit
- Se sentir mieux émotionnellement lorsque l'on dépense
- Se sentir coupable, gêné ou embarrassé en faisant l'inventaire des achats
- Réaliser que les articles achetés ne servent pas
- Mentir au sujet du coût d'achat des articles
- Jongler avec les comptes pour couvrir les frais d'un achat
- Penser à l'argent de façon excessive

Il est admis que le magasinage compulsif camoufle généralement des problèmes personnels de tout autre ordre. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à comprendre ce comportement compulsif et vous apporter son soutien pour modifier votre style de vie.

## Un petit mot sur les DETTES \$\$\$

Une personne peut avoir des dettes sans avoir un problème de magasinage. Peu importe les circonstances à l'origine d'une dette importante, la situation peut occasionner un grand stress et avoir un impact négatif dans d'autres aspects de la vie. La plupart du temps, une personne lourdement endettée est convaincue qu'elle ne verra jamais le bout du tunnel. Nos conseillers financiers peuvent vous aider à gérer vos dettes et votre crédit. Ces services vous sont offerts à l'intérieur de votre PAE.

## Le calcium est bon pour tous

*Pour les petits comme pour les grands*

Le rapport qui existe entre le calcium et les os a déjà été établi. Des études récentes ont renforcé les vertus du calcium au-delà de l'ossature en démontrant qu'il réduit les risques de cancer du colon et du cancer du sein ; il réduit le syndrome prémenstruel, les sautes d'humeur, l'irritabilité et l'anxiété ; il stabilise le poids et la tension artérielle et prévient les calculs rénaux.

L'enfant qui grandit cesse souvent de boire du lait. Il se prive alors de la dose quotidienne essentielle de CALCIUM de 1000 mg. Le lait, le fromage, le yogourt et la crème glacée sont d'excellentes sources de calcium, tout comme le jus d'orange enrichi en calcium, le tofu ferme et le saumon en conserves.

L'importance d'une saine alimentation ne passera jamais de mode et il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes alimentaires. Votre médecin ou un diététiste professionnel peut vous aider à développer de saines habitudes alimentaires, équilibrer votre poids et réduire les risques de maladie.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**